

1 単元名 走・跳の運動「小型ハードル走」～自分のリズムで走り越えろ！～

2 単元について

(1) 一般的特性

ハードル走は一定の距離に置かれたいくつかの障害物をリズムカルに走り越え、相手と競走したり、自己の目指す記録に挑戦したりして楽しむことができる運動である。この運動を通して、瞬発力や調整力、柔軟性を高めることができる。

走・跳の運動における小型ハードル走では、自分に合ったリズムで走り越えることを求められている。自分のリズムに合う小型ハードルの高さやインターバルの距離を見付けて運動することにより、調子よく走り越える感覚を身に付けることができる。

(2) 児童から見た特性

児童にとって小型ハードル走は、個人やチームで競走することができる楽しい運動であり、また、自己の記録が伸びることに喜びを感じられる運動でもある。その際、小型ハードルを調子よく走り越えることができれば爽快感を味わうことができる。しかし、小型ハードルにつまづいて転ぶと「痛い」「怖い」といった恐怖心を抱いてしまうという一面もある。

3 児童の実態
略

4 仮説への迫り方

※各部会における仮説検証の手立てについては、研究概要に記載

(1) 指導観

児童は、2学年の「走・跳の運動遊び」において、低い障害物を用いてのリレー遊びを経験し、いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り始めることや、様々な間隔に並べられた低い障害物を走り越えることを学習している。

実態調査から、着地の際に姿勢が安定せず、次の1歩が小さくなったり、真っ直ぐ前に踏み出せなかったりする児童が多く見られた。また、コースの途中でスピードが落ちてしまい、途中でリズムがバラバラになっている児童も見られた。

小型ハードル走は、自分に合ったインターバルを見付けたり、小型ハードルの高さを変えて一定のリズムで走り越えたりすることが楽しい運動である。本単元では、小型ハードル走の楽しさや喜びに触れ、インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じてリズムよく走り越えることの面白さを味わうことができる授業を目指したい。そこで、以下の二つの手立てを講じていく。

一つ目に、「学習財」を工夫する。いろいろな種類の小型ハードルを走り越え、自分に合ったリズムやインターバルの距離を見付けることを通して、調子よく走り越す心地よさや楽しさを感じることができるようにする。小型ハードルは段ボールやペットボトルといった材質の物を用い、安全面への配慮をするとともに、足が当たる恐怖心を和らげる工夫をする。また、段ボールを立てたり倒したりすることで、様々な高さの小型ハードルを走り越える面白さや爽快感を味わうことができるようにしていきたい。課題の解決に必要な知識・技能を獲得することができるよう、掲示物や児童のよい動きを

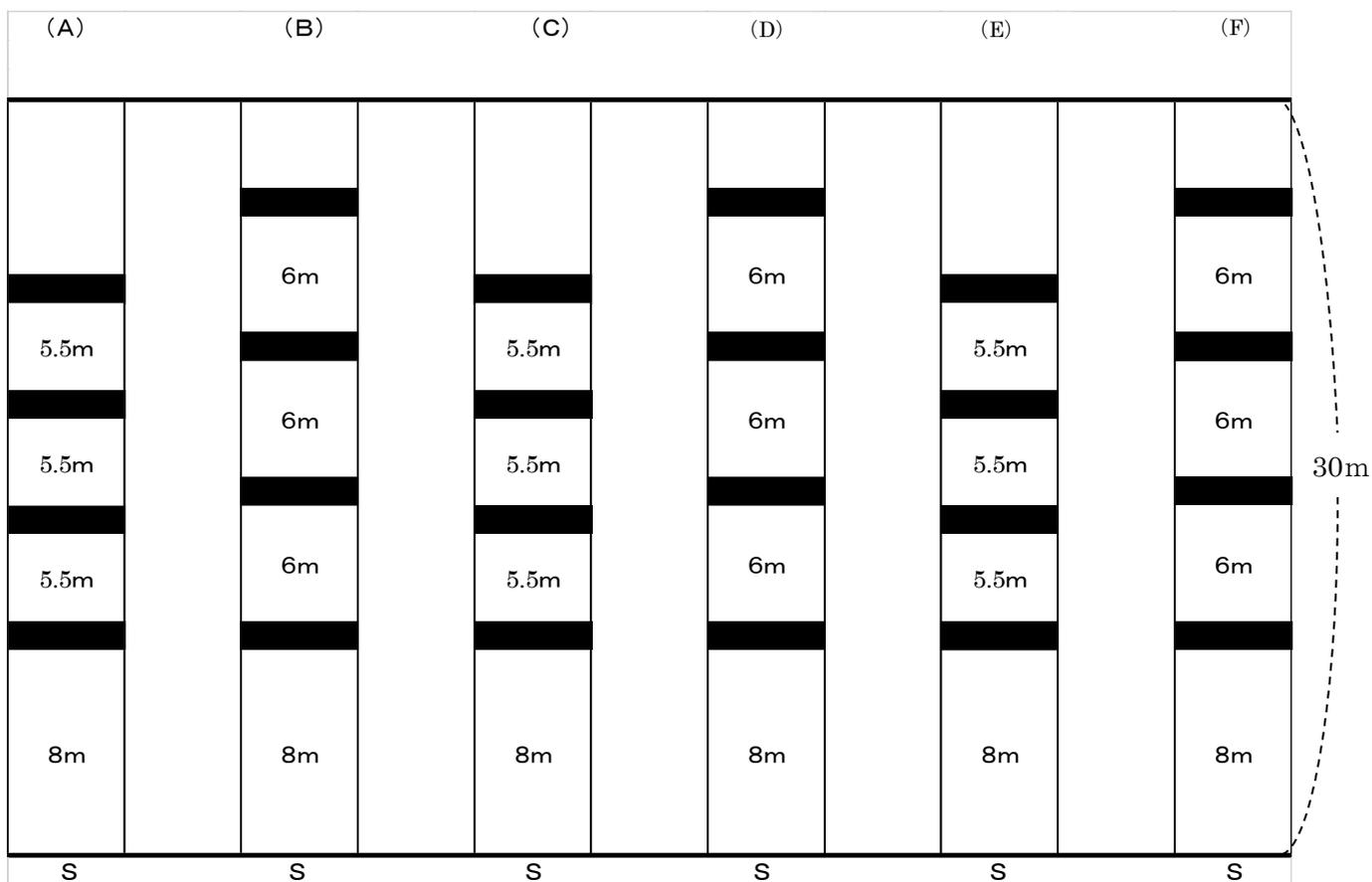
基にし、児童自らの課題発見を大切にしながら教師が動きのポイントを押さえて指導していく。知識・技能が必要のある課題として児童自身に捉えられるよう、児童の思いや気付き、困り感に応じた支援を行っていききたい。ウォーミングアップでは、単に繰り返し走るのではなく、二人組での追いかけっこ等、ゲーム性を取り入れ楽しみながら活動することができるようにしていく。学習が進み、児童の技能が向上すると、楽しさや喜びが増し、より難しい小型ハードルに挑戦したいという欲求が生まれることが考えられる。そのため、段ボールの置き方を変え、より高さや奥行きを出す等の規則を追加することも考えられる。児童の実態に応じて、児童と合意形成を図った上で行っていききたい。また、3時間目以降、授業の最後にチーム対抗のリレーを取り入れることで、児童の学習意欲を高めたり、獲得した知識・技能を活用したりする場としていききたい。チーム対抗でのリレーを行う中で、チームとしての関わり合いをもたせ、個人の努力がチームの結果に還元されることを実感させたい。また、児童が勝敗のみに執着する競走とならないよう、授業で学んだ内容が身に付いているかに着目し、価値付けしていくことを大切にする。

二つ目に、「学習カード」を活用する。児童の気付きや学んだことについて、教師が行動観察だけで把握することは容易でないと考える。学習カードを活用することで、教師は児童の実態把握をすることができ、児童は学びの過程を振り返ったり見通しをもって学習に臨んだりすることができる。 「気持ちよく走り越えるために、あなたはどのように小型ハードルを置きましたか。」「より高い小型ハードルを気持ちよく走り越えるために、あなたはどうしましたか。」といった具体的な問いを立てることで、単元前半では技能に関する知識を活用したことについての記述、単元後半では自己の課題の解決に向けた練習に関する記述ができるようにしていく。また、イラストや写真、学習のポイントを示した吹き出し等を活用したり、児童の記述に対して教師がコメントしたりすることも行っていく。コメントする際には、称賛や励ましの言葉を意図的に入れることで、児童の学習意欲や受容感を高めていく。さらには、学習カードから把握した児童の実態を基に、教師が授業の中で意図的に関わることで、児童の理解が深まるようにしていく。

以上のような手立てを講じて、主体的な学びの実現を目指していききたい。

(2) 場の設定・リレーの方法・使用する教具や用具について

①場の設定

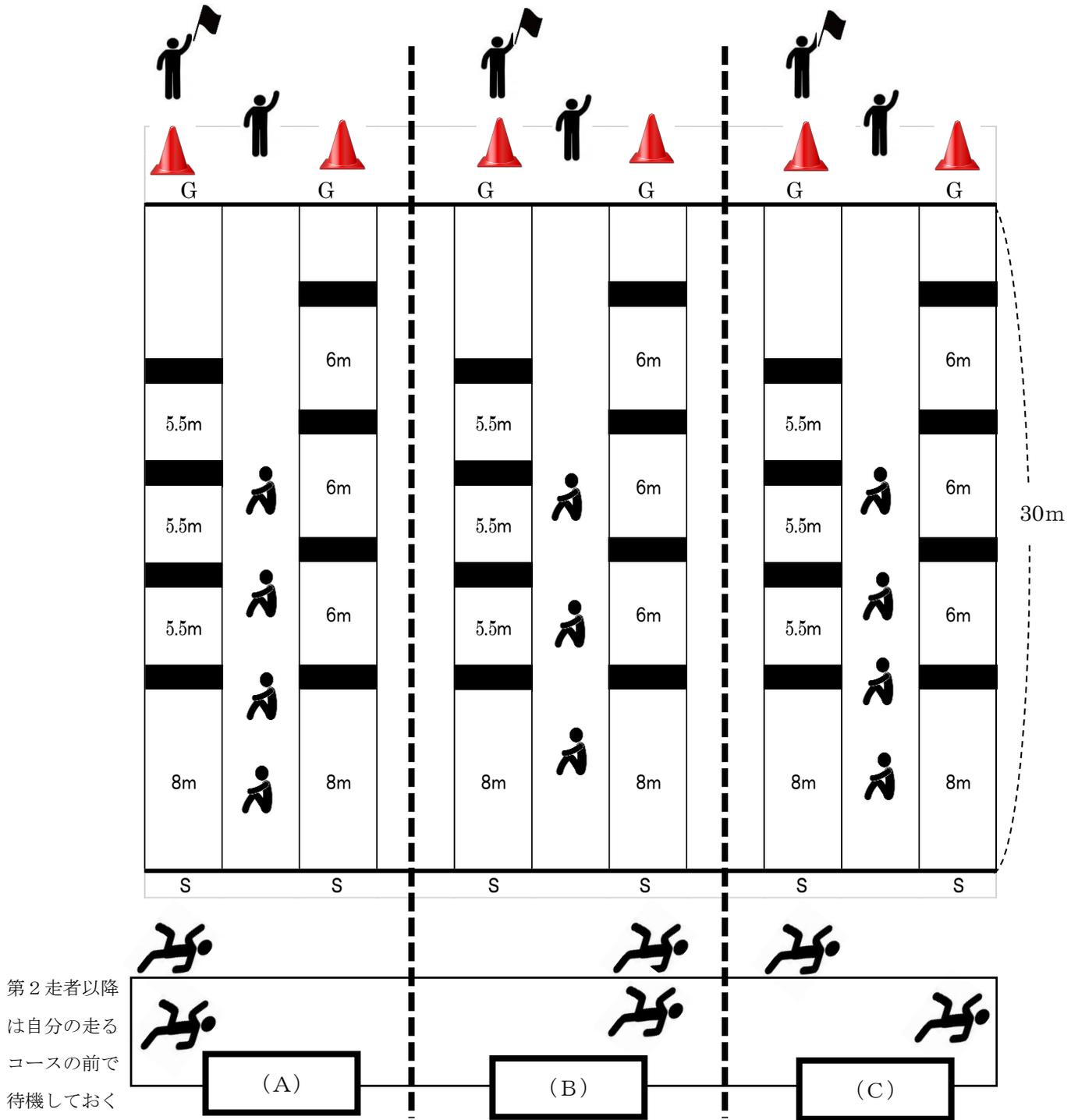


- ・スタートからゴールまでの距離は、30mとする。
 - ・小型ハードルは、1コース4台。
 - ・第1ハードルまでの距離は8mとする。
 - ・ハードル間のインターバルは5.5mと6mの2種類とする。
 - ・単元後半になり、小型ハードルの高さが高くなった際は、5mのインターバルを用意することも考えられる。

②使用する教具や用具

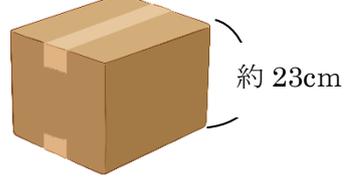
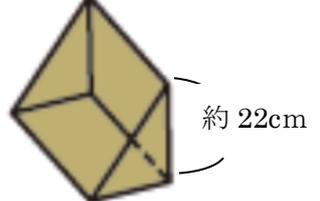
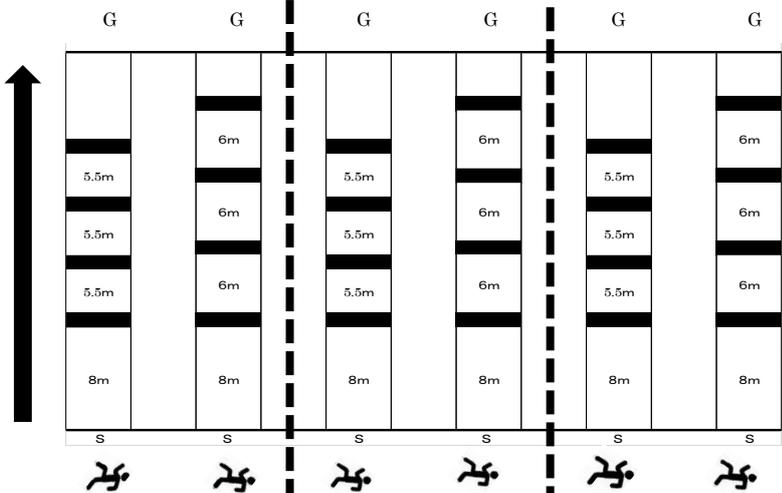
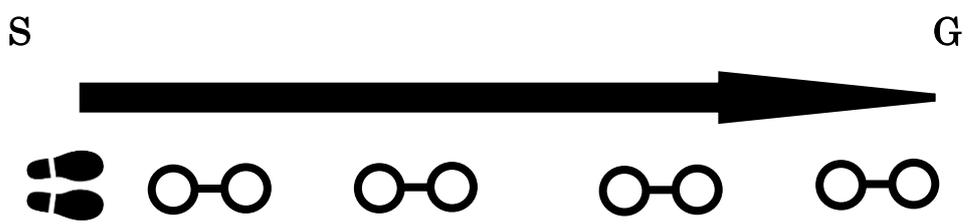
- ・小型ハードル（ペットボトル・段ボール箱・段ボールを半分に切ったもの・コーン・ケンステップの中から児童が選択したものを1種類に絞り使用する。選択する際は、児童にアンケートを実施し決定する。）
- ・ケンステップ（課題解決学習の「リズム走」の際に使用する。）

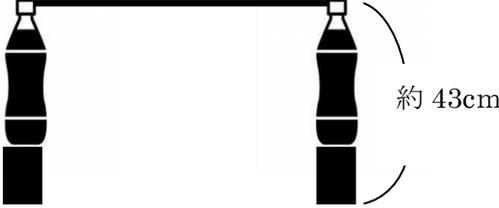
③リレーの方法（3時間目以降に毎時間実施）



- ・ 1チーム5～6名（全6チーム）
- ・ リレーは、1時間の授業の中で2回とする。
- ・ 児童が自分に合ったインターバルを選択して行う。
- ・ 1回のリレーで同時に3チーム行う。残りの3チームはリレーの補助を行う。これを2回実施する。
- ・ スタートの合図は、教師がホイッスルで一斉に行う。
- ・ 第1走者がスタートし、ゴールまで走り切った際にはコーンにタッチする。走者がタッチしたことをペアチームの児童が観察し、旗を上げる。旗が上がったのを確認できたら、第2走者がスタートする。これを第6走者まで実施する。
- ・ ゴールの判定は教師が確認する。

(3) 課題解決のために必要と予想される練習方法

<p>①</p>	<p>いろいろ小型ハードル走</p>	<p>ペットボトルハードルや段ボールハードル等，高さや奥行き異なる小型ハードルを走り越えていく楽しさを味わいながら，気持ちよく・走りやすいコースを見付けたり，調子よく小型ハードルを走り越える技能を身に付けたりすることを目的とする。</p> <p><ペットボトルハードル> <段ボールハードル①></p>   <p><段ボールハードル②> <コーンハードル> <ケンステップハードル></p>   
<p>②</p>	<p>インターバルリサーチ</p>	<p>リレーを行うのと同じ場所で練習を実施し，自分に合ったインターバルを見付けていくことを目的とする。インターバルの種類は 5.5m と 6m を想定している。</p> 
<p>③</p>	<p>リズム走</p>	<p>紐でつながれたケンステップを素早く走り抜ける。30m程度の距離をリズムよく走り抜ける感覚を身に付けることを目的とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケンステップをつなぐ紐の長さ… 1 m ・インターバル… 4.1m (インターバルが 5.5m のコース) 4.6m (インターバルが 6m のコース) 

④	高さのある小型ハードル走	<p>「いろいろ小型ハードル走①」よりも、少し高さや奥行きがあるペットボトルハードルで行う。自分に合ったインターバルのコースで、より高さや奥行きのあるペットボトルハードルを調子よく走り越える技能を身に付けることを目的とする。</p> <p><高さのあるペットボトルハードル></p> 
---	--------------	--

5 単元の目標

知識及び技能	小型ハードル走の行い方を知るとともに、小型ハードルを調子よく走り越えることができるようにする。
思考力, 判断力, 表現力等	自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
学びに向かう力, 人間性等	運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

6 体育の学力

知識・技能	<p>①小型ハードル走の行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>②いろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができる。</p> <p>③一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えることができる。</p>
思考・判断・表現	<p>①自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。</p> <p>②友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。</p>
主体的に学習に取り組む態度	<p>①運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>②きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしている。</p> <p>③用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。</p> <p>④友達の考えを認めようとしている。</p> <p>⑤場や用具の安全を確かめている。</p>

7 指導計画 走・跳の運動「小型ハードル走」 8時間（本時7／8）

時間	1（はじめ）	2	3	4	5	6（なか）	7【本時】	8（おわり）
	知識・技能の獲得							自己の課題に応じた練習の選択
0 10	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション （単元を通した学習のねらい、学習のルール、用具の扱い方等） ・課題確認 ・ウォーミングアップ ・健康観察 ・いろいろハードル走 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・準備 ・ウォーミングアップ ・健康観察 						
15		<課題解決学習> 学習課題を自分事として捉え、解決したい課題の解決に向けて試行錯誤することを通して、知識・技能を獲得することができるようにする。				<課題解決学習> 学習課題を自分事として捉え、解決したい課題の解決に向けて試行錯誤することを通して、知識・技能を獲得することができるようにする。		チーム対抗リレー① <課題解決学習> 単元前半で獲得した知識・技能を活用・発揮しながら、自己の課題をよりよく解決することができるようにする。
		<予想される課題> 小型ハードルのいろいろな置き方を考える 等間隔のインターバルについて考える 自分に合ったインターバルを見付ける 自分に合ったリズムを見付ける				<予想される課題> 高い小型ハードルをリズムよく走り越える		<予想される課題> 競走に向けて、よさや課題を伝え合う
		<予想される練習方法> いろいろ小型ハードル走 インターバルリサーチ リズム走				<予想される練習方法> インターバルリサーチ・リズム走		<予想される練習方法>
30		チーム対抗リレー						
35	・反省（学習カード記述）※単元のはじめ（1時間目）、なか（6時間目）、おわり（8時間目）については、記述内容の変容を見取るため記述時間を5分とし、それ以外は3分とする。							
45	・まとめ ・クールダウン ・片付け ・あいさつ							
評価の重点	知識・技能	②いろいろなリズムで走り越える	①行い方を知る		③一定のリズムで走り越える			
	思考・判断・表現			②自分の考えを伝える			① 課題の解決方法を選ぶ	
	主体的に学習に取り組む態度	①進んで取り組む	④考えを認める	③準備や片付けを友達と一緒にする			⑤場や用具の安全を確かめる	②きまりを守り、仲よく運動する

8 児童への安全・安心な活動のための指導事項と八ヶ崎小のフェアプレイ 8か条

児童への安全・安心な活動のための指導事項	「八ヶ崎小のフェアプレイ 8か条」
①課題解決学習の際には、チームごとの運動する場所やチーム内での役割分担を確認，指導する。	◎仲間が失敗したら励まし，積極的に応援します。
②小型ハードルやケンステップ等は決められた場所に置くよう指導する。	◎運動のルールやマナーを守ります。
③リレーの際には，互いに声をかけ合い，児童同士の衝突がないように配慮する。	◎用具の準備や後片付けを自分から進んでやります。
④けが人や体調不良者等がいる場合は，保護者や養護教諭等とも連携しながら，本人の様子により可能な範囲で，見合う，教え合う，励まし合う場面で参加できるように配慮する。	◎用具や場所の安全を確かめて運動します。
	◎集合や移動を素早くします。
	◎審判や係などの役割を自分からやります。
	◎勝敗の結果を受け入れます。
	◎最後まで全力でプレイします。

9 本時の指導（7／8）

(1) 目標

- ・小型ハードル走の行い方について，言ったり書いたりすることができるようにする。

【知識及び技能】

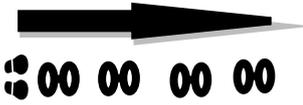
- ・自己の課題を見付け，その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。

【思考力, 判断力, 表現力等】

- ・場や用具の安全を確かめることができるようにする。

【学びに向かう力, 人間性等】

(2) 展開

時配	過程	学習内容と活動	○指導と支援 ◇評価（体育の学力）	備考
10	あいさつ 準備 ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> ・チームごとに整列し，あいさつをする。 ・場づくりや用具の準備を素早く安全に行う。 <p>準備運動</p> <p>リズム走</p> <p>S G</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○顔色や服装の確認を行う。 ○体を温め心拍数を上げるとともに，主運動につながる運動を正しく行うことができるよう，ポイントを伝えながら指導する。 	ビブス 学習カード コーン ハードル ケンステップ
	健康観察	<ul style="list-style-type: none"> ・集合し，健康観察をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○顔色や服装の確認を行う。 	
25	課題確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>高い小型ハードルをより気持ちよく走りこえるために，自分に合った活動を選んで練習しよう！</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムやインターバル等，前時までの既習事項について，掲示資料を用いながら確認をする。 ○自分に合ったリズムやインターバルを選んで活動するよう声をかける。 	

10	課題解決学習	<ul style="list-style-type: none"> ・高さのあるペットボトルハードル 	<ul style="list-style-type: none"> ○一生懸命活動することができているチームや児童を褒める。 ○インターバルやリズムを変える活動を通して、気持ちよく走り越えることのできるコースを見付けるように声をかける。 ◇自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 【思考・判断・表現】(学習カード) 「努力を要する児童への支援」 ○既習事項をヒントにして選ぶことができるよう、掲示資料や本時までの学習カードを一緒に確認する。 	掲示資料 小型ハードル (少し高いもの)
	チーム対抗リレー	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合ったインターバルのコースでチーム対抗リレーを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一生懸命活動することができているチームや児童を褒める。 	
	反省	<ul style="list-style-type: none"> ・チームごとに集まり、学習の成果や課題について話し合い、学習カードに記入・記述する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○気持ちよく走り越えるために、どちらの練習方法がよかったのかを振り返るように声をかける。 ○児童が発言を行う際、他の児童の意見を受けて発言するように声をかける。(言語活動) ○より高い小型ハードルを走り越えるときにも、自分に合った「リズム」や「インターバル」が大切であることを押さえられるようにする。 	学習カード
	まとめ クールダウン 片付け あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・チームや個人で振り返ったことを、全体で共有する。 ・使った部位をほぐす。 ・安全を確認しながら、協力して後片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○けがや体調不良がないか確認する。 	

(3) 評価に際する判定基準

体育の学力 (評価規準)	思考・判断・表現①	
評価場面	課題解決学習	
評価方法	学習カード, 観察	
判定基準	A	自己の課題を見付け, その課題の解決のための活動を選んだり, <u>その活動を選んだ理由を具体的に学習カードに記述したりしている。</u>
	B	自己の課題を見付け, その課題の解決のための活動を選んでいる。
	C	自己の課題を見付け, その課題の解決のための活動を選ぶことができない。 →既習事項をヒントにして選ぶことができるよう, 掲示資料や本時までの学習カードを一緒に確認する。

(4) 新型コロナウイルス感染拡大防止策, 熱中症予防策について

授業前	<ul style="list-style-type: none"> ・健康観察の実施 ・手洗い, うがいの徹底 ・使用する用具, 器具の消毒を徹底する。 ・水分補給 ・マスクを着用し, 間隔を空けて校庭や体育館へ移動する。
授業中	<ul style="list-style-type: none"> ・授業者はマスクを着用する。 ・体育館での換気 ・集合や整列でのソーシャルディスタンスの確保 ・健康観察の実施 ・運動学習場面においては, マスクを外してもよい (外すことを強制しない)。 ・呼気が激しくなる運動を行う際や, 気温・湿度や暑さ指数 (WBGT) が高い日には, 十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症などの健康被害が発生するリスクがあるため, 十分な感染症対策を講じた上で, マスクを外す。 ・水分補給や小休憩の時間を設定する。 ・握手やハイタッチは行わない。 ・円陣を行う場合は, 間隔を十分に空ける。 ・話し合いや振り返りのときは, マスクを着用する (運動後に息苦しさがある等の場合は, マスクを外したまま他者との距離をとるようにする)。
授業後	<ul style="list-style-type: none"> ・健康観察の実施 ・手洗い, うがいの徹底 ・水分補給 ・マスクを着用し, 間隔を空けて校庭や体育館から移動する。 ・使った日に体操服は持ち帰る。 ・使用した用具, 器具の消毒を徹底する。 ・ビブスの洗濯 (使ったその日に共用してはいけない)